

## PAUTAS PARA VIAJAR AL EXTRANJERO CON DREPANOCITOSIS (ENFERMEDAD DE CÉLULAS FALCIFORMES)

Este documento es informativo y no sustituye las indicaciones de tu hematólogo/a

Úsalo como lista de comprobación para preparar el viaje y durante el trayecto.

### 1) Antes de viajar (idealmente 4–6 semanas antes)

- **Cita con Hematología:** Revisa con tu hematólogo/a tu estabilidad clínica, pauta de hidroxiurea u otros tratamientos, y plan de actuación en caso de crisis. Valora suspender el viaje si has tenido una crisis grave en los últimos 9–14 días o si estás enfermo/a el día previo. Pide valoración específica si vuelas en embarazo o tienes cardiopatía o patología pulmonar.
  - **Informe médico bilingüe** (español/inglés) y recetas. Solicita un informe actualizado detallando la medicación, el diagnóstico y el estado clínico. Este documento será fundamental para controles de aduanas y emergencias médicas durante el viaje. Deben incluir diagnóstico, tratamientos habituales (p. ej., hidroxiurea, analgésicos), alergias y necesidades especiales (p. ej., transportar jeringas, líquidos/gel médico >100 ml). Verifica restricciones de líquidos y solicita autorización si necesitas llevar volúmenes mayores en cabina.
- Recuerda llevar la **tarjeta sanitaria** y la **tarjeta de asociación de pacientes**
- **Vacunas y prevención de infecciones.** Asegúrate de estar al día con las vacunas recomendadas según el calendario nacional y, si viajas a zonas endémicas, con vacunas adicionales (fiebre amarilla, meningococo, hepatitis A y B, neumococo, gripe y aquellas exigidas por el país destino).
- **Malaria y mosquitos.** Si viajas a zona palúdica, utiliza profilaxis antipalúdica y medidas barrera: repelente con DEET, ropa larga al atardecer y mosquitera.
- **Seguro de viaje** que cubra enfermedad preexistente, atención hospitalaria y evacuación. Lleva teléfonos de tu unidad y del Seguro. Si el viaje es en la Unión Europea podrías estar cubierto por la seguridad social llevando la tarjeta sanitaria europea: <https://sede.seg-social.gob.es/wps/portal/sede/sede/Ciudadanos/asistencia+sanitaria/202046>
- **Plan de medicación.** Lleva medicación de sobra (doble cantidad) siempre en el equipaje de mano; incluye analgésicos pautados y, si procede,

antibiótico de rescate siguiendo instrucciones de tu equipo. Para menores, confirmar profilaxis antibiótica y pautas específicas.

- Incluye termómetro, sales de rehidratación oral, crema solar, bálsamo labial y ropa de abrigo ligera (las cabinas suelen ser frías)
- **Localización sanitaria:** Investiga y lleva una lista de centros de atención médica y hematólogos en la zona de destino, por si surge una crisis u otra complicación.
- Altitud y clima. Evita itinerarios a gran altitud sin plan médico (la hipoxia hipobárica y el frío pueden precipitar crisis); consulta si el destino supera aproximadamente 2 500–3 000 m.

## 2) Durante el viaje

- **En avión**
  - **Hidratación:** bebe con regularidad (evita alcohol y exceso de cafeína). Pide agua al personal. Si el vuelo dura más de 4 horas, intenta beber al menos 1 litro de agua.
  - **Movilidad:** elige asiento de pasillo si puedes; levántate/camina y haz ejercicios de tobillos cada hora en vuelos largos. Camina al menos cada 1 hora por el pasillo un mínimo de 3 minutos para estirar las piernas y facilitar la circulación y prevenir la formación de coágulos.
  - **Abrigo/temperatura:** lleva una capa extra o manta; el frío puede desencadenar dolor.
  - **Medias de compresión graduada** (hasta la rodilla) pueden reducir la trombosis venosa profunda (TVP) asintomática en vuelos >4–5 h; úsalas si tienes factores de riesgo, coméntaselo a tu médico. La profilaxis farmacológica solo se valora en casos de alto riesgo individual.
  - Comunica tu condición al personal de cabina si te encuentras mal; **lleva tu informe accesible.**
- **Tren, autobús o coche**
  - Repite los principios: mantener la hidratación, moverse con frecuencia y evitar temperaturas extremas. En coche, realiza paradas cada 1–2 h para estirar las piernas.

## 3) En destino

- Calor/frío: evita cambios bruscos de temperatura; mantén buena hidratación.
- Picaduras e infecciones: usa repelente con DEET, cuida la higiene de heridas y consulta con un médico ante fiebre. Continúa tomando penicilina u otro antibiótico profiláctico si lo tienes prescrito.

- Si viajas a zonas tropicales, extrema la precaución con la higiene del agua y los alimentos.
- Lleva contigo sales de rehidratación oral para diarrea y consulta precozmente ante síntomas infecciosos.

#### 4) Señales de Alarma (acude a urgencias)

- Fiebre  $\geq 38,5$  °C o mal estado general.
- Dolor en el pecho o falta de aire (posible síndrome torácico agudo).
- Dolor intenso no controlable, hinchazón y dolor en una pierna, déficit neurológico, ictericia o palidez más marcada de lo habitual o vómitos persistentes.
- Estas situaciones requieren evaluación urgente; ten localizados hospitales cercanos al alojamiento.

#### 5) Qué llevar en la mochila de mano

- Medicación habitual (hidroxiurea, analgésicos pautados...) y extra; recetas e informe bilingüe.
- Termómetro, sales de rehidratación, protector solar y botella reutilizable (llénala tras el control).
- Repelente con DEET, mosquitera de viaje si procede, y ropa de abrigo ligera.
- Datos del seguro y contactos de tu hospital.

#### 6) Niños y adolescentes

- Revisa **calendario vacunal**, profilaxis **antibiótica** cuando esté indicada, y pauta de fiebre acordada con Hematología Pediátrica
- En vuelo: abrigo adicional, hidratación y deambulación (si es seguro).
- Revisa con tu médico situaciones particulares
- Valorar posponer si crisis grave en los 9–14 días previos. Considerar oximetría basal y antecedentes pulmonares o cardíacos.
- Oxígeno en vuelo: no hay consenso para profilaxis universal; individualizar con tu médico (p. ej.,  $SpO_2 < 92$  % en reposo, cardioneumopatía, niños con historia de síndrome torácico agudo). Coordinar con aerolínea si se indica.
- Profilaxis de trombosis: revisa con tu médico medidas generales más medias de compresión; la anticoagulación se plantea únicamente en caso de alto riesgo tras balance riesgo-beneficio.
- Malaria: quimioprofilaxis y medidas de barrera estrictas en destinos endémicos.

## ANEXOS

### ANEXO A: CARTA MÉDICA BILINGÜE

#### Carta médica para viajar con drepanocitosis

[Firmante / Hospital / Servicio de Hematología]

[Dirección completa]

[Teléfono]

Fecha: \_\_\_\_\_

A quien corresponda:

Por la presente certifico que el/la paciente \_\_\_\_\_, con documento de identidad nº \_\_\_\_\_, padece drepanocitosis (enfermedad de células falciformes) y se encuentra en seguimiento en nuestra unidad. Actualmente está estable y apto/a para viajar.

Tratamiento habitual: \_\_\_\_\_

Plan de acción en caso de crisis: \_\_\_\_\_

Este paciente puede necesitar llevar consigo medicamentos (incluyendo jeringas, líquidos o comprimidos) y debe disponer de acceso a agua potable durante el viaje. Se recomienda mantener adecuada hidratación, evitar exposiciones a temperaturas extremas y acudir a atención médica ante fiebre, dolor torácico o dificultad respiratoria.

Para cualquier duda, pueden ponerse en contacto con este servicio en el teléfono arriba indicado.

Atentamente,

[Firma y nombre del/la facultativo/a]

[Cargo y nº de colegiado/a]

**Medical letter for travelling with sickle cell disease**

[Physician / Hematology Department]

[Full address]

[Telephone]

Date: \_\_\_\_\_

To whom it may concern:

This is to certify that the patient \_\_\_\_\_, ID number \_\_\_\_\_, has sickle cell disease (sickle cell anaemia) and is under follow-up at our unit. He/she is currently stable and fit to travel.

Usual treatment: \_\_\_\_\_

Action plan in case of crisis: \_\_\_\_\_

This patient may need to carry medications (including syringes, liquids or tablets) and should have access to drinking water during travel. We recommend maintaining adequate hydration, avoiding extreme temperatures, and seeking medical attention if fever, chest pain or shortness of breath occur.

If you have any questions, please contact this service at the telephone number above.

Sincerely,

[Physician's signature and name]

[Position and registration number]

## **ANEXO B: CHECKLIST IMPRIMIBLE PARA VIAJEROS CON DREPANOCITOSIS**

### **Antes de salir**

- ☐ Consultar con hematólogo y programar chequeo.
- ☐ Preparar informe médico bilingüe y recetas vigentes.
- ☐ Revisar calendario vacunal y recibir refuerzos según destino.
- ☐ Adquirir medicamentos para toda la estancia (y un extra por imprevistos).
- ☐ Contratar seguro de viaje que cubra enfermedad preexistente.
- ☐ Incluir en equipaje termómetro, sales de rehidratación y crema solar.
- ☐ Verificar necesidad de profilaxis antipalúdica y obtener repelente DEET.
- ☐ Planificar itinerarios evitando altitudes >2 500 m sin valoración médica.

### **Durante el viaje**

- ☐ Beber agua regularmente y llevar botella reutilizable.
- ☐ Levantarse y caminar cada hora en vuelos largos y trayectos prolongados.
- ☐ Usar medias de compresión si es recomendable.
- ☐ Protegerse del frío con ropa adecuada o manta.
- ☐ Mantener el informe médico a mano y comunicar la condición al personal.

### **En destino**

- ☐ Continuar tomando la medicación habitual.
- ☐ Evitar cambios bruscos de temperatura y mantener hidratación.
- ☐ Utilizar mosquitera y repelente; protegerse frente a infecciones.
- ☐ Localizar centros sanitarios cercanos al alojamiento.